



2024年7月 あおがきカレンダー



	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
A M	9:45(サークル)ポルドブラ		9:45(サークル)ストレッチヨガ		10:00~10:40 バランスボール		定休日
P M	11:00~健康ミニ講座		10:35~(サークル)からだパー				
	8	9	10	11	12	13	14
A M	9:45~(サークル)ポルドブラ	10:00~(サークル)ソフトストレッチ	9:45(サークル)ストレッチヨガ	10:30~(サークル)メディカルヨガ	バランスボール お休みです		定休日
P M			10:35~(サークル)からだパー			エアコン工事の為	
	15	16	17	18	19	20	21
A M	定休日	10:00~(サークル)ソフトストレッチ			10:00~ バランスボール		定休日
P M					10:00~無料法律相談		
	22	23	24	25	26	27	28
A M	9:45~(サークル)ポルドブラ	10:00~(サークル)ソフトストレッチ	9:45(サークル)ストレッチヨガ		10:00~10:40 バランスボール		定休日
P M			10:35~(サークル)からだパー		①14:45~、②15:30~ 骨盤底筋体操		
	29	30	31	<p>●7月19日(金)10:00~13:00 法律相談 (さく診療所にて。事前予約制です。)</p>			
A M		10:00~(サークル)ソフトストレッチ	9:45(サークル)ストレッチヨガ				
P M			10:35~(サークル)からだパー				